GUÍA INTEGRAL DE SEGURIDAD PERSONAL
Protocolo para civiles en contextos urbanos de alta violencia

BLOQUE I
PREVENCIÓN Y MENTALIDAD

1 Mentalidad preventiva permanente

- La seguridad empieza antes del peligro.
- Acepta que el riesgo existe.
- No normalices situaciones sospechosas.
- Observa patrones inusuales.
- Pregúntate constantemente:
  - ¿Dónde están las salidas?
  - ¿Dónde podría cubrirme?
  - ¿Qué haría si algo pasa ahora?

NO caiga en paranoía, pero este alerta del entorno.
La conciencia situacional reduce el 70–80% de la exposición innecesaria al riesgo.

2 Planeación diaria antes de salir
Antes de salir:

- Consulta reportes locales confiables.
- Identifica bloqueos, disturbios o incendios.
- Define ruta principal y alterna.
- Comparte ubicación con persona de confianza.
- Evita horarios y trayectos completamente rutinarios.

La rutina predecible facilita la victimización.

3 Perfil bajo (discreción estratégica)
En contextos violentos:

- Evita ostentación.
- No exhibas objetos de valor.
- Usa ropa neutra en zonas de riesgo.
- Mantén actitud tranquila y no desafiante.

La invisibilidad social es una herramienta de protección.

4 Lectura del entorno (detección temprana)
Observa:

- Vehículos sin placas o vidrios polarizados extremos.
- Personas vigilando sin razón aparente.
- Mochilas abandonadas.
- Grupos que bloquean calles de forma inusual.
- Si algo te incomoda sin explicación clara, retírate.

Tu intuición procesa información antes que tu mente consciente.

5 Gestión emocional en crisis
En una emergencia:

- Controla respiración (inhalar 4 segundos, exhalar 4).
- No grites innecesariamente.
- No corras en pánico.
- Observa antes de actuar.

La calma aumenta la probabilidad de decisiones correctas.

BLOQUE II
SEGURIDAD EN MOVILIDAD

6 **Protocolo antes de subir al vehículo**

- Observa 360° alrededor.
- Revisa asientos traseros.
- Entra, bloquea puertas inmediatamente.
- Arranca sin permanecer estacionado.

Nunca uses el celular dentro del vehículo detenido en vía pública.

7 Seguridad en tránsito

- Mantén distancia suficiente para maniobrar.
- No quedes completamente pegado al auto de enfrente.
- Si ves bloqueo sospechoso, cambia dirección antes de acercarte.
- Evita quedar atrapado en embotellamientos sin salida lateral.
- Si detectas riesgo antes de estar comprometido, retírate.

8 Si intentan detener tu vehículo
Evalúa rápidamente:

- ¿Es autoridad identificable?
- ¿Es un bloqueo improvisado?
  Si el entorno es claramente riesgoso:
  - Prioriza retirarte si aún es posible.
  - No confrontes.
  - No insultes.
  - No grabes desde posición vulnerable.

9 Seguridad en transporte público

- Ubícate cerca de salidas.
- Evita quedarte dormido.
- No uses audífonos con volumen alto.
- Observa comportamiento anómalo.

En asalto:

- Entrega pertenencias.
- Evita contacto visual desafiante.
- No hagas movimientos bruscos.

10 Ataques con incendio de vehículos o autobuses
Si un vehículo es incendiado:

- Aléjate en dirección contraria al viento.
- Evita zonas con humo denso.
- No regreses por objetos.
- Busca estructuras sólidas alejadas del fuego.

El humo mata más rápido que el fuego.

BLOQUE III
ESPACIOS PÚBLICOS Y COMERCIALES

11 Al ingresar a un establecimiento

- Ubica salidas de emergencia.
- Identifica puntos sin salida (evítalos).
- No te sientes en esquinas cerradas.
- Observa entradas principales.

Haz esto automáticamente en cada lugar nuevo.

12 Protocolo ante incendio provocado en espacio público

- Activa evacuación inmediata.
- Muévete agachado si hay humo.
- Cubre boca y nariz con tela.
- No uses elevadores.
- Dirígete a punto seguro externo.
- Evacuar temprano salva vidas.

13 Protocolo ante disparos

Prioridad:

- Cobertura sólida (muros gruesos, columnas estructurales).
- Si es seguro, evacúa.
- Si no puedes evacuar, ocúltate y silencia teléfono.
- No te asomes innecesariamente.
- Cobertura protege; ocultamiento solo esconde.

1**4 En disturbios o violencia colectiva**

- Aléjate de multitudes inestables.
- Evita grabar cerca.
- No discutas.
- No te detengas a observar.
- La curiosidad aumenta el riesgo.

BLOQUE IV
SEGURIDAD EN EL HOGAR

15 Fortificación básica del hogar

- Cerraduras en buen estado.
- Iluminación exterior funcional.
- Extintor operativo.
- Linterna accesible.
- Teléfonos cargados.
- La disuasión reduce probabilidad de intrusión.

16 Plan familiar de emergencia

- Definir:
  Punto A (interior seguro).
  Punto B (exterior alternativo).
  Palabra clave de emergencia.
  Contacto fuera de la zona.
  Ensayar escenarios reduce pánico real.

17 Si hay disturbios en tu calle

- No salgas a observar.
- Mantente lejos de ventanas.
- Apaga luces visibles si hay riesgo externo.
- Mantente comunicado con red de apoyo.

La curiosidad puede exponerte innecesariamente.

BLOQUE V
SEGURIDAD DIGITAL Y SOCIAL

18 Protección de información personal

- No publiques ubicación en tiempo real.
- Desactiva geolocalización automática.
- No anuncies viajes antes de regresar.
- Usa autenticación en dos pasos.
- La información digital facilita planificación delictiva.

19 Red de apoyo y comunicación estratégica

- Grupo de emergencia familiar.
- Códigos simples de alerta.
- Batería portátil.
- Ubicaciones compartidas solo con personas confiables.
- La comunicación rápida reduce aislamiento en crisis.

BLOQUE VI
PRINCIPIOS FINALES DE SUPERVIVENCIA
20 Regla de oro: distancia, tiempo y vida

- Tu objetivo es sobrevivir, no ganar.
- No defiendas objetos materiales.
- No confrontes actores violentos.
- No intentes actuar como héroe.
- Salir con vida es éxito absoluto.

PRINCIPIOS RECTORES

- Evitar es mejor que enfrentar.
- Detectar temprano es clave.
- La calma salva vidas.
- La movilidad estratégica reduce atrapamiento.
- La información es poder, pero la discreción es protección.

NOTA: Este documento es una síntesis de protocolos de seguridad.
NO pretende sustituir la instrucciones de autoridades y oficiales.
Es un esfuerzo académico de síntesis para apoyar a una comunidad en crisis,
ante la falta de respuesta de la autoridad mexicana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Federal Emergency Management Agency (FEMA). (s.f.). Are You Ready? An In-Depth Guide to Citizen Preparedness. U.S. Department of Homeland Security.
https://www.ready.gov
Department of Homeland Security (DHS). (s.f.). If You See Something, Say Something® Campaign. U.S. Government.
https://www.dhs.gov/see-something-say-something
National Fire Protection Association (NFPA). (2022). NFPA 101: Life Safety Code. NFPA.
https://www.nfpa.org
International Committee of the Red Cross (ICRC). (2018). Staying Safe: Guidance for Civilians in Situations of Armed Violence. ICRC Publications.
https://www.icrc.org
United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2019). Handbook on the Prevention of Crime and Violence. United Nations.
https://www.unodc.org
National Crime Prevention Council (NCPC). (s.f.). Personal Safety and Crime Prevention Resources.
https://www.ncpc.org
Centro Nacional de Prevención del Delito y Participación Ciudadana (México). (s.f.). Guías y materiales para la prevención social de la violencia y la delincuencia. Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana.
https://www.gob.mx/sspc
ISO. (2018). ISO 31000: Risk Management – Guidelines. International Organization for Standardization.
Endsley, M. R. (1995). Toward a Theory of Situation Awareness in Dynamic Systems. Human Factors, 37(1), 32–64.
U.S. Department of Transportation. (s.f.). Emergency Preparedness and Response for Transit Systems.
https://www.transit.dot.gov